

พลเมือง
ทุกท่าน

「นิวนอร์มอล」 ฉบับชินชู่

โรคติดเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ใหม่(COVID-19)สามารถผ่านเข้าสู่ร่างกายทาง **ตา จมูกและปาก(การติดเชื้อผ่านละอองฝอย)** ถ้าเกิดมีการไอหรือจามในขณะที่มีการสนทนาในระยะห่างไม่เกิน 2 เมตรและปราศจากการสวมใส่หน้ากากอนามัย. นอกจากนี้, ร่างกายยังสามารถรับเชื้อได้โดย **ติดต่อผ่านทางมือที่มีเชื้อโรคและมาสัมผัสที่ตา จมูก และปาก(การติดเชื้อผ่านการสัมผัส)**

ควรปกป้องตนเอง และปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

- ข้อปฏิบัติพื้นฐาน 3 สิ่งเพื่อป้องกันการติดเชื้อ(**รักษาระยะห่างระหว่างบุคคล, สวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อต้องพบปะผู้คน, ล้างมือ**) ควรกระทำอย่างเคร่งครัด
- หลีกเลี้ยง (**3 C's**) คือ (พื้นที่ปิดอากาศไม่ถ่ายเท, **Crowded places** **Closed spaces** **Close-contact settings** การรวมตัวกันอย่างหนาแน่น, การสนทนามาระยะใกล้ชิด)
- **ควรตรวจเช็คสุขภาพตนเองทุกวัน.** ถ้ามีอาการไม่สบาย อย่าออกนอกบ้าน, ถ้าอาการป่วยกินระยะเวลายาวนานรวมถึงมี**อาการรุนแรง** ขึ้น เช่น หายใจติดขัด มีไข้ ควรรีบติดต่อสถานพยาบาลหรือหน่วยงานอนามัยที่ใช้บริการเป็นประจำเพื่อขอคำปรึกษา

จังหวัดนากาโนะ